



# Wees alert op de thuissituatie

**Door de coronamaatregelen is iedereen nu meer thuis dan voorheen. Deze situatie kan voor gezinnen en relaties waar al langer spanningen waren de situatie verergeren, of het kan een hele nieuwe dynamiek veroorzaken in huishoudens, tussen partners en ook bij mantelzorgers bij wie voor de coronacrisis niets aan de hand leek.**

Meer dan ooit is het belangrijk dat je er als professional **bewust** van bent dat mensen, zowel kinderen als volwassenen, misschien zonder dat je het ziet of hoort, nu in een moeilijke situatie zitten.

Tijdig steun, hoop en hulp aanbieden voorkomt dat spanningen oplopen en problemen verergeren. Als professional speel je hierin een belangrijke de-escalerende rol, ook als de piek van de coronamaatregelen voorbij is. Hoe doe je dat? In deze factsheet vind je meer tips om je op weg te helpen.

## Hoe ga je in gesprek met een cliënt, ouder(s) en/of kind over spanningen thuis tijdens de coronamaatregelen?

### Spreek je betrokkenheid uit.

We hebben het allemaal moeilijk(er) en moeten wennen aan de 1,5 meter samenleving. De drempel om te vragen hoe het gaat en om daar een eerlijk antwoord op te geven is voor veel mensen lager dan anders. Juist deze periode van coronamaatregelen biedt kansen om in gesprek te gaan.

### Vraag altijd dóór, zonder oordeel of aannames, en stel open vragen:

Hoe gaat het thuis? Lukt het nu iedereen binnen zit? Heb je hulp nodig? Proactief vragen stellen aan kinderen en volwassenen is een manier om een gevoel te krijgen of er nog veerkracht is.

## Meer (gesprek)tips over hoe te handelen bij gespannen thuissituaties:

- [Kwetsbaarheid en kwetsbare omstandigheden vanwege zorgen over veiligheid](#)
- [Wat als spanningen in een gezin oplopen door het coronavirus?](#)
- [Ouders ondersteunen bij onveiligheid: grijp je kans](#)
- [Gesprekttips voor samenwerken op afstand bij gevoelens van onveiligheid](#)
- [Wat kun je als professional doen tegen huiselijk geweld in tijden van corona?](#)
- [Ontspoorde mantelzorg tijdens coronacrisis](#)

Kijk voor meer tips op de website van het [Nederlands Jeugd Instituut \(NJI\)](#), [Movisie](#) en het [Nederlands Centrum Jeugdgezondheid](#).

## Ook nu zijn in veel situaties fysieke ontmoetingen mogelijk en nodig.

Gebruik hierbij het afwegingskader op de website van het NJI of Movisie:

- [Afwegingskader face-to-face contact bij ambulante hulpverlening \(NJI\)](#)
- [Afwegingskader fysieke ontmoeting tijdens coronacrisis wanneer wel en niet \(Movisie\)](#)

## Meer tips over waar je op kunt letten bij vermoedens van onveiligheid:

- [Signalenkaart huiselijk geweld en kindermishandeling](#)
- [Signaleren van kindermishandeling](#)
- [Zorgen om een ander: kom in actie](#)
- Campagne '[Ik doe iets tegen huiselijk geweld](#)'
- Volg bij vermoedens van onveiligheid de stappen van de [meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling](#), aan de hand van het afwegingskader van jouw beroepsgroep of organisatie.

## Meer tips over het toepassen van de meldcode:

- Download de gratis Meldcode app voor [iPhone/iPad](#). Dan heb je de stappen van de meldcode altijd bij de hand.
- Voor hulp bij gebruik van de meldcode is er een [Toolkit Meldcode](#) inclusief link naar de verschillende afwegingskaders.
- Doe indien nodig de [Kindcheck](#).

### Werk je in het onderwijs of de kinderopvang?

- Download dan de gratis Meldcode app Kinder-mishandeling voor onderwijs en kinderopvang voor [iPhone/iPad](#) of voor [Android](#).



Heb je klachten?  
Blijf dan thuis.

Ben je ook benauwd  
en/of heb je koorts?  
Dan moeten alle huis-  
genoten thuisblijven.



Werk zoveel  
mogelijk thuis.



Houd 1,5 meter  
afstand.



Vermijd drukte.



Was vaak je  
handen.

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351